

# A REDE SOCIAL COMO INSTRUMENTO DE MUDANÇA

Carla Serrão  
Ana Luísa Paulo  
Beatriz Lopes  
*Escola Superior de Educação do IPP*  
carlaserraô@ese.ipp.pt; ana.pereira.paulo.2@gmail.com; bia.bagueixe@hotmail.com

**Palavras-chave**  
Redes sociais, apoio social, mapa de redes, pessoas idosas

## RESUMO

As redes sociais contribuem para um envelhecimento bem-sucedido, para o bem-estar e saúde física e mental das pessoas seniores (e.g., Paúl, 2005) e traduzem-se em recursos indispensáveis a ativar em situações de crise.

Com base no modelo de rede social de Sluzki (1979, citado por Sluzki, 2007), foi nosso intuito caracterizar a dimensão, composição e densidade da rede social de uma pessoa sénior. Para tal foi utilizado, na entrevista psicossocial, o mapa de redes. Este instrumento mostrou-se muito pertinente, uma vez que permitiu concluir que apesar do sujeito ser viúvo e não ter filhos, tem ativas outras fontes de apoio social que podem ser rapidamente mobilizadas em situações de crise.

## INTRODUÇÃO

O número de pessoas idosas aumentou substancialmente nas últimas décadas, estimando-se que em 2050 vivam, no mundo, aproximadamente 2 mil milhões de idosos (ONU, 2007). Em Portugal, as projeções do Instituto Nacional de Estatística estimam que em igual período vivam em território nacional cerca de 3 milhões de pessoas idosas (INE, 2008).

Este cenário de envelhecimento humano e populacional levou, segundo Paúl (2005), “à criação de uma nova área de estudos multidisciplinar, a gerontologia” (p.276). Neste sentido, têm sido desenvolvidos múltiplos trabalhos com vista a compreender o fenómeno de envelhecimento e os processos subjacentes à velhice. A par de tantas outras variáveis, o domínio das redes sociais tem sido progressivamente investigado, uma vez que os contactos interpessoais mostram ter uma grande importância para o bem-estar e para a qualidade de vida das pessoas em geral, e para as pessoas mais velhas, em particular (e.g., Chappell & Funk, 2011; Ferreira & Marques, 2012; Paúl, 2005; Theurer & Wister, 2010).

As redes de apoio social constituem um dos elementos centrais da experiência individual de identidade, bem-estar, competência

e protagonismo (Sluzki, 1996). Contudo, a oportunidade de ser um participante ativo parece ver-se afetada pelo processo de envelhecimento, já que o indivíduo ao envelhecer transforma os seus papéis na família e enfrenta perdas (Quintanilla, 2000). A par dos lutos, o aparecimento de doenças (físicas ou mentais) concorre de igual forma para o enfraquecimento das redes sociais dos seniores (Salinas, Manrique, & Rojo, 2008).

Apesar de não ser nosso propósito fazer uma apresentação histórica relativa à origem do estudo da dimensão socio relacional, consideramos útil indicar que o interesse por esta variável tem mais de meio século. O pioneiro foi Kurt Lewin (1952, citado por Sluzki, 2007) que na construção da sua Teoria de Campo incluiu as relações sociais como uma variável de análise. Sete anos mais tarde, em 1959, Moreno (1992) desenvolveu uma técnica psicodramática – o sociograma – com o objetivo de o sujeito esboçar as redes sociais, grupais e comunitárias de que dispunha.

No que se refere em específico a esta etapa do ciclo vital, vários estudos têm evidenciado o impacto das redes sociais na qualidade de vida dos sujeitos, considerando-se como factor essencial para “envelhecer bem” (Fernández-Ballesteros et al., 2010). Também Oliva, Mendizábal e Asensio (2013) reforçam esta ideia, pois no estudo que levaram a cabo sobre bem-estar psicológico, e nos itens relacionados com as relações sociais e o apoio social percebido, concluíram que as pessoas que se “distraem menos do que desejariam e recebem menos elogios, obtém pontuações mais baixas na totalidade das dimensões de bem-estar psicológico” (p. 165).

Quanto ao tamanho da rede, Connidis e Davies (1990) indicam que na velhice o número de pessoas (familiares e não-familiares) é pequeno, sendo muitas vezes circunscritas às relações familiares. Neste sentido, têm-se destacado várias variáveis que intervêm na determinação do tamanho da rede na velhice, nomeadamente, o “efeito da mortalidade na geração de contemporâneos, as mudanças de residência, a viuvez e a reforma” (Gúzman, Huenchuan, & Montes de Oca, 2003, p.58).

Num estudo realizado em 3 países europeus, desenvolvido junto de uma amostra de pessoas idosas, e com o objetivo de avaliar a correlação entre a capacidade de realização das atividades de vida diária e os laços sociais das pessoas idosas, permitiu concluir que as redes sociais ajudam a manter as atividades diárias ao longo do processo de envelhecimento e inclusive a recuperar as capacidades perdidas após situações de doença (Zunzunegui et al., 2013). Neste sentido, é reforçado que o tempo experimentado nas relações sociais tem um impacto positivo no processo de envelhecimento, ainda que seja um tempo passado desenvolvendo-se ou não atividades (Maier & Klumb, 2013).

Zunzunegui e colaboradores (2013) vão ainda mais longe quando afirmam que o envolvimento social faz com que as pessoas idosas se sintam mais confiantes e capazes, o que as ajuda a superar as dificuldades com que se deparam no processo de envelhecimento.

A participação das pessoas seniores em serviços formais de apoio à terceira idade parece constituir-se também uma mais-valia para o processo de envelhecimento. Goyanes e Blanch (2012, p. 96) enfatizam que a grande importância dos centros de animação socio cultural é potenciarem as “redes sociais e a cooperação cívica”.

Outro estudo que mereceu a nossa atenção foi desenvolvido pelo Instituto de Educação da Universidade de Lisboa (2012, citado por Ferreira & Marques, 2012, p. 5), sobre os “processos de envelhecimento em Portugal: usos do tempo, redes sociais e condições de vida”, que avaliou o impacto diferenciador das redes sociais nos processos de envelhecimento. Entre as diversas conclusões retiradas, apontamos o perfil dos inquiridos que não dispõem de redes interpessoais. Neste sentido, evidencia-se que ser mulher, ter idade mais avançada, ter baixa escolaridade, ser viúva, encontrar-se na condição de reformado e estar profissionalmente inativo com mais de 75 anos, constituem-se como indicadores sociodemográficos das pessoas que não dispõem de redes sociais. Este resultado leva-nos a pensar que em sequência desta ausência de redes, os sujeitos não dispõem de apoio social, nomeadamente emocional, instrumental e de aconselhamento.

Apesar do perfil traçado, salvaguarda-se um dado muito interessante, pois a ausência de relações interpessoais parece nem sempre ser “vivenciada de uma forma problemática (com mais de metade dos inquiridos a referir que estão satisfeitos ou muito satisfeitos com o facto de não terem falado com ninguém sobre os assuntos importantes)” (Ferreira & Marques, 2012, p.5).

Em suma, os dados disponíveis permitem-nos concluir que as redes sociais favorecem o apoio social (emocional, instrumental, ou outros) e constituem-se como fatores de proteção contra a solidão, o isolamento, a insatisfação, a doença, etc..

Ao longo deste trabalho será analisado o modelo de rede social proposto por Sluzki (1979). Em seguida e a partir da utilização do mapa de redes (Sluzki, 1979), é realizada a caracterização da rede social e dos apoios sociais de uma pessoa idosa. Por fim, discute-se o caso e traçam-se várias conclusões que pretendem perspetivar a intervenção psicossocial com foco nas relações interpessoais dos sujeitos.

## MODELO DA REDE SOCIAL

As redes sociais constituem-se como um sistema aberto em permanente construção individual e coletiva. Para Speck (1989, p. 24) “a rede social é um grupo de pessoas, membros da família, vizinhos, amigos e outras pessoas, com capacidade de aportar uma ajuda e um apoio tão reais como duradouros a um indivíduo ou família”.

O significado que cada pessoa atribui à sua rede social está relacionado, segundo Capitanini (2000), com a avaliação do tipo de relação mantida com cada elemento, com o apoio prestado, com a quantidade de relações e com o desejo de relacionamento e interação.

Sluzki (1997, p. 42) define a rede como o “nicho interpessoal da pessoa” indicando que a rede coopera de forma substancial para o auto reconhecimento e para a auto-imagem do indivíduo. O autor acrescenta ainda que “a rede pessoal social é a soma de todas

as pessoas que o indivíduo percebe ou sente como significativas ou diferentes do universo relacional no qual está inserido”.

Com vista à caracterização da rede social de um sujeito, Sluzki (2007) construiu um instrumento onde se registam os elementos significativos que pertencem à rede de determinado indivíduo.

O mapa, denominação dada pelo autor, é constituído por 4 quadrantes: família, amigos, trabalho/estudo e comunidade (conforme Figura 1).

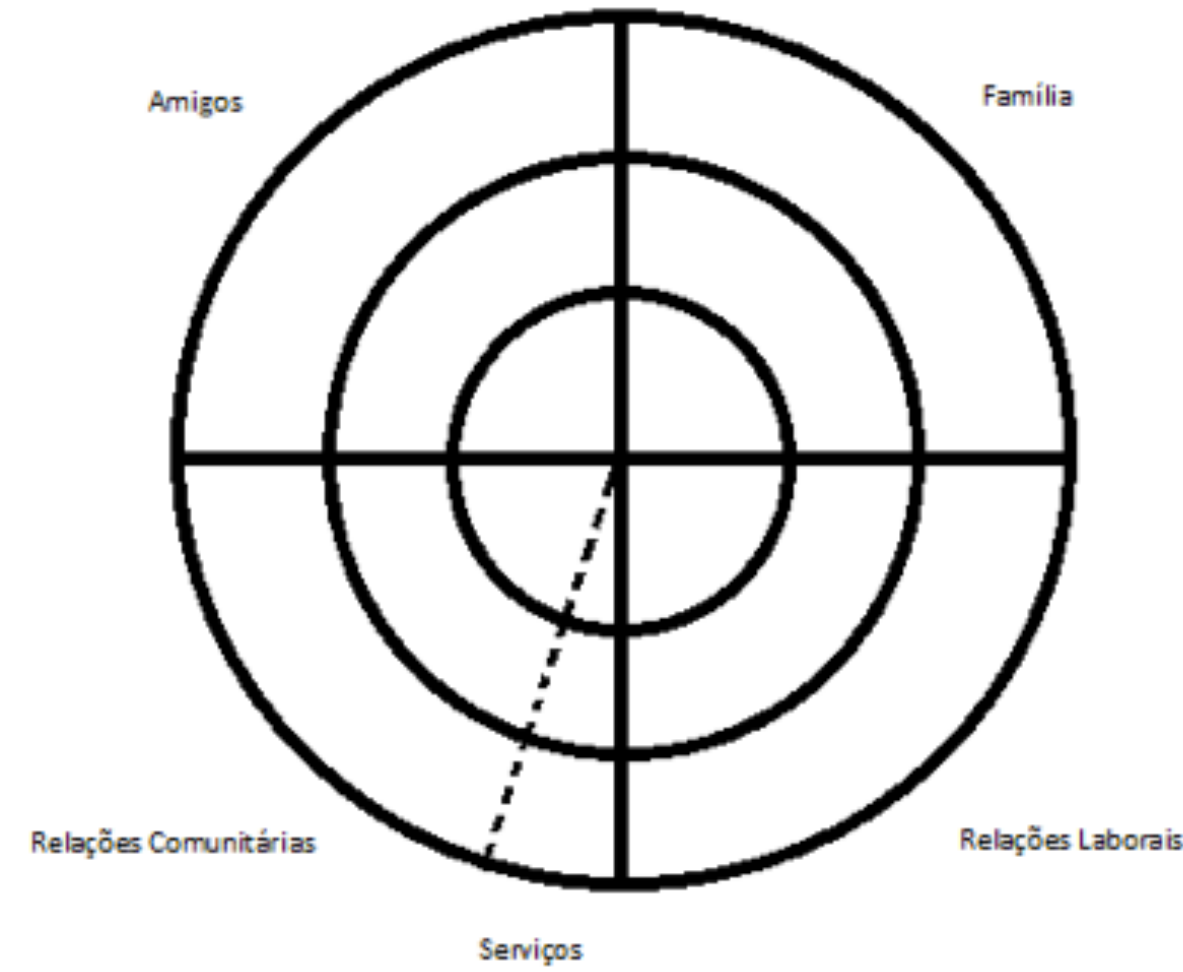


Figura 1: Mapa da Rede Social (Sluzki, 2007)

Como se pode ver na figura 1, o mapa tem forma circular. No centro encontra-se o informante, no círculo interior são identificadas as relações que o sujeito considera mais próximas de si; no círculo intermédio são identificadas “as relações pessoais com um grau de compromisso menor” e no círculo externo as pessoas conhecidas e as “relações ocasionais” (Sluzki, 2007, p. 102).

O modelo da rede social proposto por Sluzki (2007, pp.103-104) permite identificar, por um lado, as características estruturais da rede do indivíduo, nomeadamente:

- o tamanho, que corresponde ao número de pessoas que o informante identifica como significativas;
- a densidade que se refere à “relação entre membros independentemente do informante”;
- a composição ou distribuição, isto é, a forma como os membros são distribuídos nos diversos quadrantes e círculos;
- a dispersão, ou seja, “a distância geográfica entre membros”;
- a homogeneidade ou heterogeneidade de rede.

E por outro lado, permite identificar as funções que cada vínculo cumpre, ou seja, possibilita perceber a ajuda e a assistência providas e recebidas por pessoas significativas. Assim, e no que diz respeito às funcionalidades dos elementos que compõem a rede do informante, é possível determinar se a mesma satisfaz funções de: companhia social, apoio emocional, orientação cognitiva e conselhos e/ou de regulação social (Sluzki, 2007).

Permite também perceber se as trocas, ao nível do apoio social são recíprocas, pois as trocas assimétricas e desiguais podem gerar “sentimentos de solidão e insatisfação”, conforme defendem vários autores (Salinas et al., 2008, p. 162

METODOLOGIA

Com vista a caracterizar a rede social de uma das pessoas idosas que frequenta o Centro de Dia onde uma das autoras deste trabalho desenvolve a sua atividade profissional e com o intuito de traçar uma possível intervenção, foi desenvolvida uma entrevista interventiva.

Este sujeito foi alvo da nossa atenção, uma vez que é uma pessoa com 80 anos, ou seja encontra-se já na denominada quarta idade, por não ter filhos, ser viúvo e pelo facto de no último ano ter perdido duas pessoas significativas da sua rede familiar – a esposa e o irmão.

Na entrevista e com o apoio do mapa de rede social, o sujeito foi convidado a falar sobre a sua história de vida, a refletir sobre as suas relações interpessoais e sobre as relações que se encontravam atualmente latentes e as que o sujeito desejava reativar.

A entrevista foi levada a cabo num dos gabinetes do Centro de Dia. No início da entrevista, foram explicados os objetivos da mesma e pedido consentimento ao sujeito para a utilização dos dados para a elaboração deste trabalho.

CARACTERIZAÇÃO DO CASO

O Sr. António (nome fictício) frequenta o Centro de Dia de uma freguesia pequena e recebe apoio instrumental também da valência de apoio domiciliário dessa mesma Organização.

Com 80 anos, o Sr. António mostra-se muito ativo. Apesar de precisar de um auxiliar de marcha, isso não o impede de participar em todas as atividades desenvolvidas na instituição. Prefere atividades que envolvam o teatro e gosta de cantar.

É o filho mais novo de uma família de seis filhos. Concluiu o 4.º ano de escolaridade. Começou a trabalhar aos 14 anos com o pai, tendo trabalhado sempre na área da carpintaria, profissão que segundo o informante foi um ofício aprendido na família.

Nasceu numa freguesia pequena e sempre residiu no mesmo local. Contudo, com 35 anos, emigrou para França, tendo regressado dois anos depois.

Casou com 26 anos e o matrimónio durou 33 anos. A sua esposa faleceu com um cancro nos ovários. Desta relação conjugal não teve nenhum filho.

Indica que viveu “muitos anos sozinho e já na reforma e com 68 anos” casa novamente, com uma mulher 21 anos mais nova que o Sr. António. Contudo, a esposa acaba por falecer, em 2013, em sequência de um cancro pulmonar. A este respeito, o Sr. António relembra as dificuldades que sente relativamente a esta perda, indicando ainda que esperava “ter companhia até ao fim dos seus dias”.

O Sr. António refere que este casamento foi muito controverso na família levando à rutura de algumas relações familiares e afirma que foi por esse motivo que não mantém qualquer relação com a sua irmã, nem com a sua sobrinha, filha desta irmã.

Todos os seus irmãos já faleceram à exceção dessa irmã, com quem reforça “não estabeleço qualquer relação”.

Recentemente, há cerca de seis meses, faleceu o irmão, com quem mantinha uma relação de muita intimidade e com o qual trabalhou durante longos anos. Nas suas palavras é notório o sofrimento e a saudade que esta perda lhe causa. “Sabe é muito difícil, no espaço de meio ano perdi duas pessoas muito importantes para mim”.

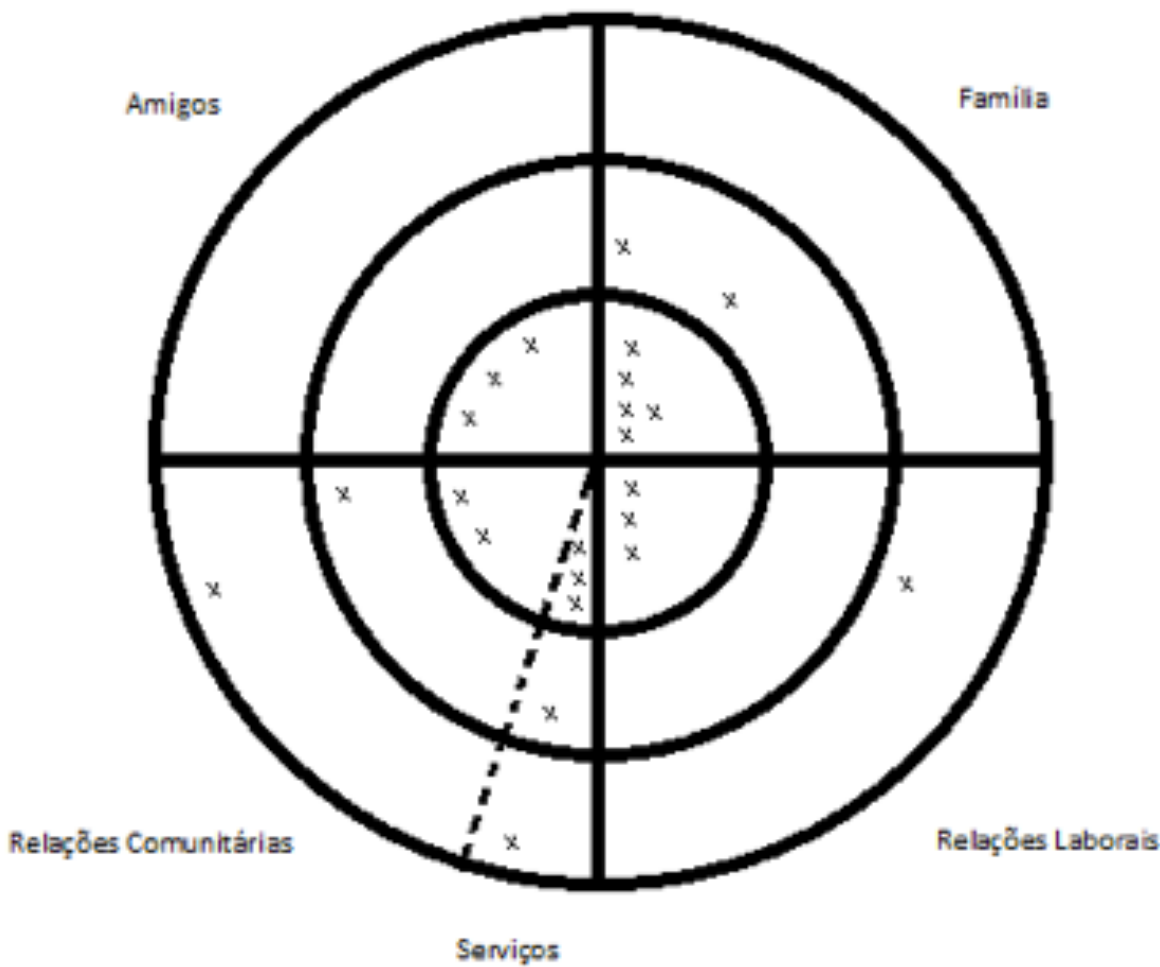


Figura 2: Mapa da Rede Social do Sr. António

No que respeita à estrutura da rede social do Sr. António, ficámos a saber que a sua rede é constituída por vinte e dois elementos e que as todas as pessoas (familiares e não familiares), consideradas como significativas para o informante, se conhecem entre si. O mesmo justifica esta situação pelo facto de viver desde que nasceu na mesma freguesia e de a mesma ser pequena, o que segundo o próprio favoreceu os contactos e as relações interpessoais comunitárias.

Em relação à composição e à distribuição dos elementos significativos, e como é visível na figura 2, o quadrante relativo às “relações comunitárias” é constituído por 8 elementos. Verifica-se também que o sujeito considera estas relações de elevada



intimidade, por isso a maioria dos elementos é colocada no círculo mais interno, mais próximo do Sr. António.

O quadrante relativo às relações familiares é composto por sete elementos, em que só dois é que estão no círculo intermédio, os restantes estão no círculo interior. Importa referir que um dos elementos do quadrante das relações familiares não tem laços de consanguinidade/parentesco, mas tendo em conta a relação que mantêm há anos, considera-o como “um elemento da sua família”.

Já o quadrante das relações de trabalho/educação é composto por quatro elementos. Sendo três dos quatro elementos considerados pelo sujeito como pessoas muito próximas/íntimas.

Por fim, é o quadrante das “relações de amizade” que absorve menos elementos, três. Porém, o sujeito considera que com todas estas pessoas as relações caracterizam-se por elevada intimidade.

O mapa de redes, permite perceber que o Sr. António mantém relações interpessoais próximas/íntimas com quinze pessoas e que as mesmas são na sua maioria elementos não-familiares. No ponto de vista do informante, o grau de intimidade tem tendência a aumentar. A única excepção que levanta refere-se à sua irmã cuja relação tem tendência a diminuir a intimidade e a tornar-se “definitivamente” latente.

Relativamente à dispersão, e como já tivemos oportunidade de referir, a maioria dos elementos da rede vive geograficamente muito próximos.

No que se refere à heterogeneidade/homogeneidade da rede, tanto os elementos do quadrante da família, como o dos amigos apresentam características muito idênticas, nomeadamente ao nível da idade, dos percursos de vida, do nível cultural e socioeconómico. Já nos quadrantes das relações comunitárias e de trabalho temos uma maior diversidade a todos os níveis.

Em relação às funções desempenhadas pelas pessoas significativas da rede do Sr. António, há a prevalência do apoio emocional e da regulação social: doze e onze elementos, respetivamente.

Como seria de esperar, são as pessoas com quem estabelece uma relação de maior intimidade, as que assumem mais funções.

No círculo intermédio predominam os vínculos com funções: de orientação cognitiva e conselhos (três pessoas), de companhia social e regulação social (duas pessoas) e de apoio emocional e de ajuda material e de serviços (uma).

No círculo externo só estão presentes as seguintes funções: apoio emocional; companhia social e ajuda material e de serviços assumidas por dois dos três membros que o compõem.

Quando questionado sobre a ação de dar e receber, fica claro na sua narrativa a ausência de reciprocidade: “eu agora pouco posso dar ou fazer... eu preciso é que os outros me façam”.

## DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Embora as pessoas com mais idade tenham tendência a ter redes sociais de tamanho mais reduzido devido à idade avançada, a perdas, à doença, etc., no caso do Sr. António tal não se verifica, pois a rede social de que dispõe é de tamanho médio/elevado. Apesar de nos centrarmos neste indicador - número de pessoas na rede - ainda não existe consenso quanto ao número ideal de pessoas que a rede social de pessoas seniores deveria possuir. Neste sentido, chamamos a atenção que mais do que a quantidade de pessoas presentes na rede, é a qualidade dos vínculos que permite hipotetizar sobre a eficácia ou não da rede.

As relações comunitárias assumem um grande relevo para o sujeito. Esta situação pode justificar-se pelo facto do Sr. António frequentar diariamente o Centro de Dia e de receber apoio instrumental também ao nível do apoio domiciliário. Este convívio, diário e contínuo, faz com que as relações se potenciem. Além disso, o facto de o informante residir em contexto rural, onde todos se conhecem e onde as práticas de participação são mais elevadas, parece favorecer esta situação. De facto, e como salienta Arias (2001), a participação em organizações sociais mostra-se como uma oportunidade de reforçar as relações entre

as pessoas mais velhas e que o estabelecimento de contactos entre pessoas da mesma idade permite a partilha de acontecimentos de vida, o que gera sentimentos de elevada satisfação, pelo reconhecimento e confirmação mútua.

Um elemento que mereceu a nossa atenção foi o facto de o sujeito não ter destacado de forma mais acentuada as funções instrumentais, uma vez que usufrui de dois serviços específicos de apoio à terceira idade. Contudo, tal pode dever-se ao facto de o Sr. António ser uma pessoa sem problemas de saúde que comprometam o seu grau de autonomia e independência.

Barros (1991) indica que a frequência por parte de pessoas idosas de respostas sociais formais de apoio contribui para a troca de informações, proporciona companhia e relações afetuosas e, inclusivamente ajuda na melhoria das relações familiares, pois as pessoas seniores tornam-se mais independentes. De facto, e segundo Arias (2001), a participação neste tipo de valências/organizações parece constituir uma oportunidade para reforçar os vínculos entre pessoas seniores e a “manutenção de relações com pessoas da mesma idade, com as quais se partilharam sucessos da vida, gera grande gratificação a partir do reconhecimento e confirmação mútua, assim como a possibilidade de recordar tempos passados”

No mapa de redes deste idoso verificamos que o quadrante que regista mais membros é o das relações comunitárias e que o círculo interior mais preenchido encontra-se no quadrante da família. Percebemos a grande importância que é dada à família, mas também à comunidade envolvente, pois, é a esta comunidade, que está próxima, a quem este idoso recorre em situação de crise. Perante isto, não sendo uma rede muito localizada, torna-se mais flexível.

Esta rede apresenta ainda um alto nível de densidade o que de acordo com Arias (2001), as redes de apoio social com esta característica tem elevada possibilidade de ativação e auto-organização, o que faz com que a pessoa possa pedir ajuda em momentos adversos. Não obstante, outros autores (e.g., Hall & Wellman, 1985, citados por Arias, 2001; Sluzki, 2007) as-sinalam o contrário, isto é que a densidade da rede não está

necessariamente associada a um maior apoio, a uma maior saúde, ou a uma maior eficácia da rede.

Relativamente à dispersão, uma vez que a rede do Sr. António é constituída maioritariamente por habitantes próximos torna-se uma rede rápida e eficaz em situações de crise vital normativa ou não normativa.

Trata-se de uma rede heterogénea, por isso, constitui-se “com vantagens e inconvenientes em termos de identidade, reconhecimento de sinais de stress, activação e utilização” da rede (Sluzki, 2007, p. 104).

No que diz respeito à funcionalidade dos vínculos, verificou-se a prevalência de apoio emocional. Também no estudo sobre os processos de envelhecimento (citado por Ferreira & Marques, 2012, p. 7-8), ficou evidente que “a existência de redes interpessoais favorece a receção de apoio emocional” e que as “redes de grande dimensão contribuem de forma decisiva” para este tipo de apoio, quer em momento negativos, quer em momentos positivos pelos quais passa o sujeito.

Em jeito conclusivo, a construção conjunta do mapa relacional permite concretizar vários objetivos, nomeadamente: possibilitar a discussão de temas de maior vulnerabilidade para o sujeito, perceber a forma como o sujeito perceciona as suas relações atuais e anteriores e o tipo de funções que determinados vínculos cumprem, conhecer as narrativas do sujeito relativamente à sua família, amigos, comunidade, conhecidos, etc. e desenhar a intervenção, pautando elementos de resiliência do sujeito e identificando os riscos e vulnerabilidades.

De facto, a entrevista levado a cabo com a utilização deste instrumento mostrou-se muito pertinente e permitiu corporizar os objetivos supracitados. O facto de o informante ter que posicionar as pessoas significativas nos diversos quadrantes e círculos, fê-lo perceber as relações que mantém, as que se encontram ativas e as que se encontram latentes. Fazendo-o pensar sobre o tipo de relação e as funções que cada membro desempenha, foi nosso objetivo provocar uma mudança de comportamento tendo em conta a importância percebida de cada relação. Assim, o

Sr. António tornou-se mais consciente das relações interpessoais que possui e permitiu-lhe refletir sobre que vínculos colocar em marcha em eventuais situações problemáticas/crises, conforme nos sugere Guadalupe (2010).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arias, C. (2001). *Red de apoyo social y bienestar psicológico en personas de edad*. (Dissertação de mestrado não publicada). Universidad de Mar del Plata, Argentina.

Barros, L. C. (2001). Relaciones e intercambios familiares del adulto mayor. Comunicação apresentada no *IV Congreso Chileno de Antropologia*. Santiago de Chile: Universidade do Chile.

Capitanini, M. (2000). Solidão na Velhice: Realidade ou mito? In A. L. Neri, *E por falar em boa velhice* (pp. 69-89). Campinas, S.P.: Papirus.

Chappell, N., & Funk, L. (2011). Social support, caregiving, and aging. *Canadian Journal on Aging*, 30 (3), 355-370.

Connidis, I. A., & Davies, L. (1990). Confidants and companions in later life: the place of family and friends. *Journal of Gerontology*, 45 (4),141-149

Fernández-Ballesteros, R., Garcia, L.F., Abarca, D., Blanc, E., Efklides, & A., Moraitou, D., et al. (2010). The concept of ‘ageing well’ in ten Latin American and European countries. *Ageing & Society*, 30, 41-56.

Ferreira, P., & Marques, T. (2012). Redes sociais e envelhecimento. *VII Congresso Português de Sociologia* (2-12). Porto: Universidade do Porto, FPCE.

Goyanes, E. F., & Blanch, J. S. (2012). Las condiciones de vida de las personas mayores y los servicios sociales municipales. *Pedagogía social, Revista interuniversitaria*, 19, 83-98.

Guadalupe, S. (2010). *Intervenção em Rede. Serviço Social Sistémica e Redes de Suporte Social*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Guzmán, J. M., Huenchuan, S., & Montes de Oca, Z. (2003). Redes de apoyo social de las personas mayores: Marco conceptual. *Revista Notas de Población*, 77, 33-70.

INE (2008). *Estatísticas Demográficas 2007*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.

Maier, H., & Klumpp, P. (2013). Promoting social networks for older people in community aged care. *Research to practice briefing*, 2. Austrália, Social Policy Research Centre is a research centre of the Faculty of Arts.

Moreno, J. L. (1992). *Quem sobreviverá? Fundamentos da sociometria, psicoterapia de grupo e sociodrama*. Goiânia: Dimensão.

Oliva, A., Mensizábal, M. R. L., & Asensio, E. N. (2013). Análisis del bienestar psicológico, estado de salu percebido y calidad de vida en personas adultas mayores. *Pedagogía Social, Revista Interuniversitaria*, 22, 153-168

Organización de las Naciones Unidas, ONU. (2007). World economic and social survey 2007. Development in an ageing world. *United Nations Publication*. 50, (1), 5-260.

Paúl, C. (2005). Envelhecimento Activo e Redes de Suporte Social. *Revista da Faculdade de Letras*, 15, 275-287.

Quintanilla, M. (2000). Causas y consecuencias del envejecimiento. *Enfermería geriátrica: Cuidados integrales en el anciano*, 43-48.

Salinas, A., Manrique, B., & Rojo, M. M. T. (2008). Redes de apoyo social en la vejez: Adultos mayores beneficiarios del componente para adultos mayores del programa oportunidades. Comunicação apresentada no *III Congreso de la Asociación Latinoamericana de Población*.

Sluzki, C. (1979). Migration and family conflict. *Family Process*,18 (4), 379-390.

Sluzki, C. (1996). *La red social: frontera de la practica sistémica*. Barcelona:Gedisa.

Sluzki, C. (2007). Famílias e Redes. In G. Cecchin, J. Griffith, M. Elliot, M. Alarcão, C. Sluzki, L. Hoffman, et al., (Eds),*Terapia Familiar, Redes e Poética Social* (pp. 97-108). Lisboa: Climepsi Editores.

Speck, V. R. (1989). *La intervención en red social: Las terapias de red, teoria y desarrollo. Em La práctica de la terapia de red*. Barcelona: Gedisa.

Theurer, K., & Wister, A. (2010). Altruistic behaviour and social capital as predictors of wellbeing among older Canadians. *Aging and Society*, 30, 157-181.

Zunzunegui, M. V. et al., (2013). Promoting social networks for older people in community aged care. *Research to Practise Briefing*, 2. Austrália, Social Policy Research Centre is a research centre of the Faculty of Arts.